

Cuarto acuerdo: dar siempre tu máximo esfuerzo

Karina ContrerasArias
karinacontreras@acpp.cl
Asociación Chilena de Psicología Positiva



Desde hace algunas semanas hemos reflexionado sobre la oportunidad de ser feliz, considerando la felicidad como una opción personal basada en acuerdos. Es necesario tener en mente palabras de Ruiz que dicen: "No hay razón para sufrir. La única razón por la que sufres es porque así tú lo exiges. Si observas tu vida encontrarás muchas excusas para sufrir, pero ninguna razón válida. Lo mismo es aplicable a la felicidad. La única razón por la que eres feliz es porque tú decides ser feliz. La felicidad es una elección, como también lo es el sufrimiento".

Es así como el primer acuerdo personal versa en ser impecable con las palabras, con aquellas que brotan sobre sí mismos y aquellas que verbalizamos a los demás, ya que tanto en el primer como en el segundo caso, las palabras determinan las acciones. El segundo acuerdo reflexionado invita a no tomarse todo de manera personal, ya que el centrar todo cuanto se vive en sí mismo, trae consigo una mirada centrada más en quienes nos rodean que en las fortalezas que se poseen a nivel individual, además todo lo que sucede no es siempre para o por nosotros/as. El tercer acuerdo invita a no hacer suposiciones, porque los prejuicios nos alejan de la realidad y hace mirar más las conductas de los demás que su valoración o importancia como persona.

Hoy, la invitación es a dar siempre tu máximo esfuerzo. La palabra principal de este acuerdo es la palabra "tú", ya que independientemente del resultado, si intentas esforzarte demasiado para hacer más de lo que puedes, gastarás más energía de la necesaria y al final tu rendimiento no será suficiente. De igual forma cuando te excedes, agotas tu cuerpo y vas contra ti; por consiguiente te resulta más difícil alcanzar tus objetivos. Por otro lado, si haces menos de lo que puedes hacer, te sometes a ti mismo a frustraciones, juicios, culpas y auto reproches.

Es necesario limitarse en cualquier circunstancia de la vida a dar el máximo esfuerzo pero centrado en sí mismo y no en otros. Para que lo que se realiza tenga una motivación y responsabilidad en la propia persona.

Cuando te despiertas renovado y lleno de vigor por la mañana, tu rendimiento es mejor que por la noche cuando estás agotado. Lo máximo que puedas hacer será distinto cuando estés sano que cuando estés enfermo.

Existe una historia que grafica claramente la importancia de este acuerdo: Había una vez un hombre que quería trascender su sufrimiento, de modo que fue a un templo budista para encontrar a un maestro que le ayudara. Preguntó: "Maestro, si medito cuatro horas al día, ¿cuánto tiempo tardaré en alcanzar la iluminación?". El maestro le respondió: "Si meditas cuatro horas al día, tal vez lo consigas dentro de diez años". El hombre le dijo: "Maestro, y si medito ocho horas al día, ¿cuánto tiempo tardaré en alcanzar la iluminación?". El maestro le miró y le respondió: "Si meditas ocho horas al día, tal vez lo lograrás dentro de veinte años". Entonces el hombre preguntó "¿por qué tardaré más tiempo si medito más? El maestro dijo: "No estás aquí para sacrificar tu alegría ni tu vida. Estás aquí para vivir, para ser feliz y para amar. Si puedes alcanzar tu máximo nivel en dos horas de meditación, pero utilizas ocho, sólo conseguirás agotarte. Haz tu máximo esfuerzo y tal vez aprenderás que independientemente del tiempo que medites, puedes vivir, amar y ser feliz".

Esa es la lección que el ser humano debe (debemos) aprender: dar el máximo esfuerzo a partir de la propia realidad, así se vivirá con mayor intensidad, siendo más productivo/a y siendo generoso/a con sí mismo.

Cuando se entrega el esfuerzo personal de acuerdo a la propia realidad los tiempos se ajustan, existe menos desgano, más complacencia con la propia historia, por ende los tiempos con la familia, comunidad, lugares de trabajo y amistades se basarán en un disfrute mayor.

Dar tu máximo esfuerzo significa actuar porque amas hacerlo, no porque esperas una recompensa. La mayor parte de las personas hacen exactamente lo contrario: sólo emprenden la acción cuando esperan una recompensa y no disfrutan de ella. Algunas personas van a trabajar y piensan únicamente en el día de pago y en el dinero que obtendrán por el trabajo. Están impacientes esperando a que llegue el viernes o el sábado, el día en el que reciben su salario y pueden tomarse unas horas libres. Trabajan por su recompensa y el resultado es que se resisten al trabajo, intentando evitar la acción y así cada día se vuelve más difícil. Ese es el motivo por el que no dan su máximo esfuerzo y viven pérdidas de motivación.

Cuando das "tú" máximo esfuerzo no parece que trabajes, porque disfrutas de todo lo que haces. Cuando das "tú" máximo esfuerzo, aprendes a aceptarte a ti mismo, a ser más consciente y aprender de los errores. Eso significa practicar, comprobar los resultados con honestidad y continuar practicando. Así se expande la consciencia.

Los tres primeros acuerdos sólo funcionarán si das "tú" máximo esfuerzo. No esperes ser siempre impecable con tus palabras, tus hábitos rutinarios son demasiado fuertes y están firmemente arraigados en tu mente. Pero puedes hacer "tú" máximo esfuerzo.

No esperes no volver nunca más a tomarte las cosas personalmente; sólo haz "tú" máximo esfuerzo. No esperes no hacer nunca más ninguna suposición, pero sí puedes hacer "tú" máximo esfuerzo. Buena suerte.



Soc. Impresora Zonal Ltda.

«Diario El Cóndor»

Fundado el 17 de Agosto de 1917

Director:
Aquiles de la Fuente
fono-fax: (072) 2821511

Editor Periodístico:
Sergio Salinas O'Sheé

Representante Legal:
Luis Rojas Rivera
Avda. B. O'Higgins Nº484 Santa Cruz
Fono-fax: (72) 2821614
mail: periodicoelcondor@gmail.com

Revisión y Ortografía:
Nelly Oyarzún Villalón

Diagramación:
Marcela Muñoz Contreras

Impresión Offset:
Ricardo Cordero Correa
José Luis Pérez Cornejo

Compaginación:
Víctor Cordero Parraguez

Colaboradores:
Jorge Galaz Núñez - José Pinto Ávila
Raúl Cubillo Ávila - Jaime Vásquez
Mara Venegas - Leopoldo Cubillos
Eliana Gutiérrez - Libertario
Karina Contreras y muchos más...

Joven necesita urgente dadores de sangre y de plaquetas



Desde hace unos días que se encuentra en estado grave, la joven estudiante pichilemina Carolina Jorquera Cáceres, por lo que fue trasladada en días recientes hasta la Clínica Las Condes.

Su hermano, Jorge, ha informado que necesita de manera urgente treinta donantes de sangre, y tres de plaquetas, por lo que extendemos este llamado a la comunidad, especialmente a aquellos que se encuentran en Santiago, a que donen sangre para Carolina Jorquera, de 20 años.

Carolina es de grupo sanguíneo A, pero están solicitando de todo tipo.